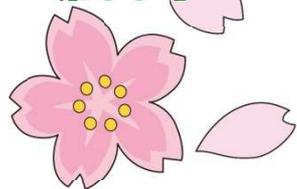


第66号



健康さんぽ



(撮影 Y.O)

目次

巻頭言	『新年度ご挨拶』 2	トピックス	『春を感じて春を味わう』 7
健康テーマ	『花粉症について』 3~5	ツイート他	『東京マラソン/編集後記』 8
お知らせ	『デジタル胃検診車』 6			

一般財団法人 君津健康センター

— 基本理念 と 基本方針 —

■基本理念■

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りを持ち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

■基本方針■

- <法令遵守> 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- <個人情報保護> 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- <品質保証> 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- <自己研鑽> 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。



【巻頭言】

新年度ご挨拶



常務理事・事務局長 太田 一男

皆さんご安全に！

年が明けて早いものでもう4月、新緑の春が感じられる新年度を迎えました。常日頃からセンターに対する温かいご支援をいただいている顧客皆様方にあらためて感謝申し上げます。

職員一同例年のごとくこの時期、26年度の事業総括と併行し、新年度の活動をすでにスタートをさせた矢先ですが、直近最も大きな出来事といえば、君津製鐵所東京鋼管部の巡回健診を実施できたことだと思います。その点について触れたいと思います。

県外で初の健診、新総健システムの持ち出し、医療法との絡みで板橋現地診療所の開設等、センターにとっては初モノ尽くし！普段行っている健診を「東京地区で実施する」だけにも関わらず、いつになく準備が高まりました。

最も大きな問題は、朝7:30からの健診に備え、スタッフの移動をいかに安全に行うかであり、首都高速の自然渋滞・事故渋滞・悪天候等、様々なケースを想定した場合、最小限のスタッフの前泊といったことも含めて計画を作成・準備してきました。

幸いにして健診当日3日間は比較的好天に恵まれたうえに、製鐵所構内ということもあって、はじめてのことでありながらもスムーズな健診を行うことができたものと考えます。東京鋼管部の皆様方のご協力と職員スタッフの努力のお蔭だと思います。大変お疲れ様でした。

私自身もソフトボール3面はとれる広いグラウンド、桜の花見をしながらバーベキューを楽しめる格好のスペースを擁していたあの当手を思い出しながら、また袖擦りあった仲間の皆さんとの会話を楽しみに、健診に臨んできました。つつかと寄ってきて、「お互い年とったなー！」と声をかけてくれた仲間、20数年ぶり？非常に懐かしい思いで談笑させていただきました。

昨年6月に製鐵所から健診実施の要請を受けたわけではありますが、何よりもこうした要請に応えられたことが最も大きな事業成果であったものと考えます。

何事もNO！と言ってしまえばゼロ、ゼロはどうやってもゼロ！そこから何かが生まれる可能性もゼロになります。

「センターの生命線は顧客要請に応え、さらに厚い信頼関係を築くことにある」そのことを再確認しつつ、田中理事長を先頭に職員ともども新年度の事業活動にチャレンジしていくことを決意として申し上げ一言に代えます。





花粉症について



医局長 榎元 武

1.花粉症とは何か

花粉症とは花粉成分である植物タンパク質に対するアレルギー反応の総称です。日本では原因は圧倒的にスギ花粉です。花粉症は日本だけに限定される病気ではなく、スギ花粉症は中国にも見られ、ヨーロッパ諸国ではイネ科花粉症、アメリカではブタクサ花粉症が多いと言われます。

人類は古代から花粉症と思われる症状に苦しんでいたことが古い記録に多く残っています。世界で最も古い記録は、何と紀元前1800年のバビロニアのシュメール人の呪文に記された鼻アレルギー症状です。そして紀元前460年頃の古代ギリシアの医師、ヒポクラテスが花粉症と思われる病気について記録しており、体質と季節と風が関係していると述べています。

また、紀元前1000年頃の古代中国にも、春になると鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの症状がよく発症するとの記録があり、花粉症の歴史は非常に長いことがうかがえます。19世紀はじめのイギリスで、刈り取った牧草を乾燥させるためにサイロに収納する作業をしていた農民の間に、くしゃみ・鼻水・涙などが止まらなくなるという症状がありました。これに伴い、発熱も見られたことから「枯草熱 (hay fever)」と呼ばれました。



花粉症のメカニズムですが、スギ花粉が体内に入ると免疫反応で「化学伝達物質」が大量に作られます。その中に「ヒスタミン」という物質がありますが、ヒスタミンは毛細血管の拡張・浮腫、脳内のくしゃみ中枢への刺激、鼻粘膜の粘液分泌亢進をもたらします。その結果、目の充血、くしゃみ、鼻づまりなどの症状が出現します。

●●●● 主な花粉症原因植物の開花時期 (関東地方の例) ●●●● 3大花粉症!?



1年中花粉症?



わが国では約80種の植物の花粉が花粉症の原因となると言われています。中でも「スギ花粉症」「イネ科花粉症」「ブタクサ花粉症」は3大花粉症と言われています。特にスギ、ヒノキ、シラカンバ、ハンノキ、ヨモギなどは飛散花粉量が最近著しく増加しています。

植物によって花粉の飛散時期が違います。スギ花粉症は、冬から早春の感冒流行期とオーバーラップしますので、きちんと区別して適切な治療をする必要があります。また、原因となる花粉の種類によっては、夏や秋に発症することもあります。

花粉症か否かの診断は、血液検査や皮膚テストなど簡単な検査で免疫の強さや抗体の種類がわかります。自己判断せずに早めに医療機関に行きましょう。



2.花粉症が増えてきた理由



①スギの事情



スギは植樹後35～45年で伐採されると言われ、第二次世界大戦後の住宅再建のため大量に植樹されたスギは昭和50年代に伐採される筈でした。しかし安価な輸入材が急増したため、国内の森林資源を競争力ある良質材とするために伐採が延期され現在に至っています。現在は花粉が少ないスギの開発が進められていますが、今後20年間は花粉を大量に出す青・壮年のスギの木が存在すると言われ、入れ替わるまでもうしばらくはスギ花粉と付き合っていくほかはありません。



②ヒトの事情



最近の住環境は冷暖房効率化・防犯のために密室化する傾向があります。そのため高温多湿化し、イエダニの繁殖につながっています。そうするとダニに対するアレルギーが発現することで体内の免疫力が全体として向上し、結果的にスギ花粉に対する過剰反応をもたらします。また、食生活面では離乳食の高タンパク化があります。成長過程であまりに早い時期にタンパク質（異物）が多すぎると人体はそれを敵とみなしてしまいます。そのため若い世代ほど食物アレルギー・アトピー皮膚炎・花粉症に悩まされているのです。

かなり昔の、すきま風が吹き込む家屋や動物性タンパク質が少なかった粗食はそれなりに健康に良かったという証明です。もっとも、栄養状態が不良で免疫力が不足し、現在では死ぬはずがない病気で命を落とした人も決して少なくなかったことを忘れてはいけません。



③大気の事情



トラックやバスなどのディーゼルエンジンの排気ガスにはディーゼル排出微粒子：DEP（diesel exhaust particle）という物質が含まれています。これは免疫力を高める作用があるため、大気汚染により免疫がアイドリング状態となって春先のスギ花粉でスタートしてしまいます。スギ並木で有名な日光市では、車の通行量の多い国道近くに住んでいるの方が、道から離れたスギ林の真ん中に住んでいる人よりも症状が強いという報告があります。

3.花粉症の治療と予防

- * 抗アレルギー剤は予防が主で、症状が起きてからではあまり効きません。
- * 抗ヒスタミン剤は主力薬剤で効果も高いのですが、副作用の眠気に注意が必要です。車の運転では気をつけて下さい。
- * ステロイド剤は強力な抗炎症作用を持ちますが、副作用に注意が必要で、必ず医師の指導の下に使用して下さい。



上記3つはいずれも内服薬、点眼薬、点鼻薬があります。妊娠中の方であっても点眼薬や点鼻薬はほぼ問題なく使用できますが、主治医に必ず御相談下さい。

「減感作療法」はスギ花粉のエキスを薄めて注射し、段々その濃度を高めて身体に慣れさせていくというのが主流です。治療期間が約1年かかるわりには効果は安定しません。

「レーザー療法」は鼻の粘膜の一部をレーザーで焼き切って免疫反応を押さえるというのですが、これも効果は安定せず、せっかくの防御機構を壊すことにもなるため、あまり推奨できません。治療する部分が鼻なので目の症状の改善は期待できません。

重症の場合、鼻の内部を一部切り取るという手術法がありますが、あまり一般的ではありません。花粉症の時期だけ抗ヒスタミン剤を早めに使用するのが最も賢明と思われる。内服より点眼薬と点鼻薬の使用は副作用が少なくお勧めです。なお、病院で処方されるものと市販薬で効能に大きな差はありません。

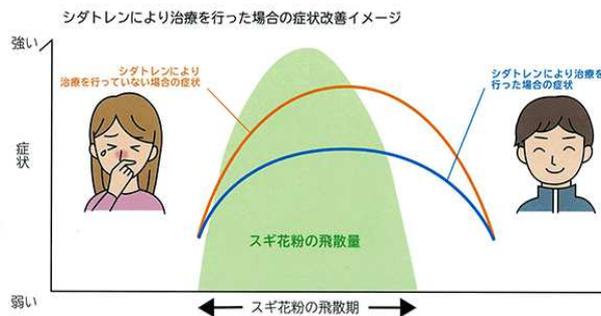
●特別解説：スギ花粉症の舌下免疫療法について

減感作療法のひとつです。これまでの注射による方法では、注射による痛みがあることと通院が大変なことが問題でした。平成26年10月にシダトレンという名前のスギ花粉を含むエキスが発売されました。舌の下にこの液を滴下します。舌の下に保持したまま2分間そとしておき、その後飲み込みます。これを最初の2週間で量を増やしていき、3週目からは同じ量の薬を毎日舌下投与します。1回目は医療機関で行ないますが、以降は毎日自宅で行えるのが最大のメリットです。



最上クリニックホームページより

ただし、これは新薬で副作用等に関する蓄積されたデータも少なく、処方する医師もあらかじめ特別の教育講習を受けた医師しかできません。教育講習は全国で行なわれており、講習を修了した医師はメーカーのホームページに登録されています。現時点でお勧めの医療機関検索サイトは見つかりませんでしたが、対応可能な医療機関が増えてきていますので、あらかじめ問い合わせてから受診されることをお勧めします。



発売元の鳥居薬品ホームページ：<http://www.torii.co.jp/index.html>

まとめ「生活上の注意点6か条」

- ① 不要不急の外出は避けましょう。
- ② マスク、眼鏡、帽子などを着用しましょう。
- ③ 花粉を家の中に入れないようにしましょう。
- ④ ファーストフードや加工食品の摂りすぎに注意しましょう。
- ⑤ たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控え目にしましょう。
- ⑥ ストレスをなくしてしっかり睡眠を確保するよう心がけましょう。



花粉除去に効果のある空気清浄器もおすすめです！また、加湿器等で湿度を保ち、花粉の浮遊を防ぎましょう。



※ 花粉の飛散状況など様々なホームページで紹介されています。その一つ「環境省花粉情報サイト」<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/> はお勧めです。

以上

花粉症の予防に関する Q&A

厚生労働省 花粉症対策資料より抜粋

Q. 花粉症と間違えやすい疾患は何ですか。

A. 花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。また、急に悪化した他の鼻疾患たとえば慢性副鼻腔炎(蓄膿症)などとの鑑別が必要になります。



Q. 洋服の服地はどのようなものがいいですか。

A. 洋服に花粉がついてしまうので、花粉が飛散している時の外出時には毛織物による上着やコートは避けたほうが良いでしょう。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。



Q. うがいは効果がありますか。いつ行うのがいいですか。

A. 鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので、うがいをしましょう。

Q. 花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか。

A. 一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。





新規導入の
お知らせ

デジタル胃検診車

去る2月24日、当センターに導入2台目となる胃部X線デジタル検診車“ウエルネス12号”が、公益財団法人JKAの補助金交付を受けて導入されました。

当センターでは2008年の9月から胸部X線装置をデジタル化に更新し、以降デジタル画像サーバーを設置し運用しております。この胃部X線デジタル検診車“ウエルネス12号”の導入をもって、センター内及び巡回検診車による胃部X線検査のデジタル化が完了しました。

また、更新に伴い間接胃部X線検診車“ウエルネス6号”は勇退することになりました。長い間、大変お疲れ様でした。

今回は胃部X線検診車2台目のデジタル化更新となりましたので、改めてこの紙面を借りて皆様を紹介したいと思います。

< デジタル化導入のメリット >

① 照射線量の軽減	従来法に比べ、照射線量が軽減されます。
② 画質の向上	情報量・分解能が格段に向上。輝度・鮮明度の段階調整や局部拡大、過去の画像との比較も容易となり診断がスムーズになります。
③ 時間の短縮	フィルムの焼付、現像や運搬の工程が省略されるので、判定までの時間が短縮されます。
④ 画質の劣化がない	高画質で撮影された記録はすべて電子データとして保存されるので画質の劣化はありません。
⑤ 環境に優しい	フィルムへの現像処理がないのでフィルムはもちろんのこと、現像液も使用しないので医療廃棄物の問題はありません。また、フィルムの保管場所も不要です。(必要であればフィルムへの印刷は可能です)



胃部X線デジタル検診車



検診車内の様子

< 車両の特徴 >

まずボディーにデザインされた5台の自転車が目を引きます。これは競輪・オートレースのRING!RING!プロジェクト(公益事業振興補助事業)によって購入された資産等を表しています。このプロジェクトは公益財団法人JKAが公益規定に則り、競輪・オートレースでの収益を、公益の増進を目的とする事業の振興に寄与する形での社会還元であり、今回はその制度の補助を受け、胃部X線デジタル検診車へ更新しております。

皆様の健康への想いとそれを守る私たち職員の願いが、自転車の両輪となって未来へ進んでいくというイメージに合致したデザインになっているのではないのでしょうか。

補助内容等の詳細はRING!RING!プロジェクトホームページ(<http://ringring-keirin.jp>)を御覧いただければと思います。



5台の自転車が印象的



RING!RING!プロジェクトの表示

< 車両へ施された工夫 >

まず、入室されると以前よりも静かに感じます。待合室の下部に配置されていた発電装置を後部にすることで、車内外に響いていた騒音が減り、静かな待合室が確保されました。また、排気ガスの排出口を上部に引き伸ばしたので、排気ガス特有の臭いがさほど気にならなくなりました。まさに装置と車両に環境を配慮した“エコ検診車”といえることでしょう。“まだ受けたことがない!”という方は、この機会にぜひ胃部X線デジタル検診車“ウエルネス12号”をご利用下さい。



春を感じて春を味わう



千葉県は、温暖な気候と比較的平坦で肥よくな土地を持ち、四方を海と川に囲まれ、江戸に近いなどの条件もあって古くからいろいろな農林水産物が生産されてきました。

◆**千葉県産野菜** みなさんにご存じでしたか？千葉県はほうれん草、かぶ、なばな、ねぎ、みつば、枝豆、さやいんげん、春菊は野菜生産量の第1位です。そら豆、とうもろこし、大根、にんじんは2位。さつまいも、キャベツは3位です。(平成22~24年農林水産省データより)

◆**千葉県海産物** 海の幸も千葉県にはたくさんあります。初ガツオの水揚げ量は全国1位です。あなごやマアジ。潮干狩りで有名なあさり、はまぐり。全国屈指の生産量を誇る房州ひじきは歯ごたえがやわらかく、味が良いことで高い評価をいただいています。そしてもうひとつ驚く数字といえば、旬は秋にはなりますが千葉県は伊勢海老の生産量全国1位です。

◆**地産地消** 千葉県では「地産地消」(千産千消)を推奨しています。この千葉県で生産されるバラエティに富んだ新鮮でおいしい安心・安全な農・畜・水産物を千葉県内の皆さんに消費していただくという取り組みです。千葉県で生産された新鮮な旬の食材をたっぷり使った料理を、毎日の食卓にぜひ取り入れていただきたいと思います。



=春を味わうけんこうレシピ=

◆ひじきとにんじんのポン酢しょうゆサラダ

(材料2人分)65kcal/人

- ひじき(乾燥) 10g
- にんじん 1/2本(75g)
- 貝割れ菜 1/4パック(18g)
- ごま油・ポン酢しょうゆ 各小さじ2
- リーフレタス(ちぎる) 20g

ひじきはカルシウム、鉄、食物繊維が豊富。便秘解消にオススメ!



- ①ひじきは水で戻し、水けをきる。にんじんはピーラーで薄く削る。貝割れ菜は根元を切り落とし、半分の長さ切る。
- ②耐熱容器にひじきとにんじんを入れてごま油をふり、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で1分、にんじんがしんなりとなるまで加熱する。
- ③熱いうちにポン酢しょうゆを加え混ぜ、貝割れ菜を加えて少しおき、味をなじませる。
- ④皿にレタスを敷き、盛りつける。

◆春野菜の具だくさん豆乳汁

(材料2人分)160kcal/人

- かぶ 大1個(100g)
- かぶの葉 10g
- キャベツ 10g
- グリーンピース 5g
- さやえんどう 10g
- 水菜 50g
- もめん豆腐 1/2丁
- 豆乳 300cc 水1カップ
- 昆布茶小さじ2

かぶの葉には鉄、カルシウム、ビタミンA・ビタミンKがたっぷり。葉も捨てないで食べてね!



- ①野菜は適宜大きさに切る。
- ②なべに水と昆布茶を入れて中火にかけ、煮立ったらかぶ、かぶの葉、豆腐、豆乳を加える。
- ③ひと煮立ちしたら、その他の野菜を加え、さっと煮て器に盛る。

◆カツオとそら豆の豆板醤しょうゆ炒め

(材料2人分)255kcal/人

- カツオ(さく) 160g
 - a (-しょうが搾り汁 小さじ1 -塩 小さじ1/8 -かたくり粉 小さじ2)
- そら豆 150g
 - b (-にんにく 1/2かけ -ねぎ 1/2本(50g) -ごま油 大さじ1 -豆板醤 小さじ1/2 -酒 大さじ1 -しょうゆ 大さじ1/2 -砂糖 小さじ1/2)

初ガツオはあさり。鉄、ビタミンB1、ビタミンB2が多い。貧血予防にはおすすめです!



- ①カツオは7~8mm厚さに切り、aを混ぜあわせてからめる。
- ②そら豆は薄皮ごと約3分、かためにゆでて薄皮を除く。にんにくは薄切りにねぎは斜め1cm厚さに切る。
- ③bは混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、中火でカツオをいためて火を通し、にんにくとねぎを加えて炒める。
- ⑤bを加え混ぜ、そら豆を加えて炒め合わせる。

レシピ:「栄養と料理」より引用

ゆるっと
ツイート

第10回

はじめての東京マラソン!



事業課 在原 真美

走るサラリーマン?

2月22日に開催された東京マラソンを夫と一緒に走りました。
フルマラソン参加は、第1回アクアラインマラソンと今回で2回目
です。東京都庁からスタートして、新宿～皇居～東京タワー～
銀座～浅草雷門～スカイツリー～築地～フィニッシュの
東京ビッグサイトまで、東京の名所を廻るコースは普段歩いて
観ることのない景色ばかりでとても新鮮でした。



東京タワー付近! まだまだ元気



そして今回、仮装に挑戦! ふたりで『マリオブラザーズ』に・・・。

当日、テロ対策が厳重でランニングポリスも走っていましたが、色々な仮装をした方々と遭遇
しました。例えば、アナ雪、ふなっしー、るろうに剣士、アンパンマン、あけみちゃん、ドラえもん、
サラリーマンなどなど・・・毎年出場?の十字架の男性には今回お会いできませんでしたが、マリ
オブラザーズとは何組か遭遇しました。今大会では11組いたそうです。

沿道ではたくさんの応援の方々にエールの言葉やハイタッチをしてもらい、エネルギ
ーを頂きました。時にはマリオゲームの『トゥーン! トゥーン!』の効果音でジャンプ
を迫られたり、Bダッシュを迫られたり・・・最初はノリノリでしたが、約30kmの
浅草雷門を過ぎたあたりから足が上がりずジャンプどころではありませんでした。
そんな時に給水ポイントで頂いたバナナ。今まで食べた中で最高に美味しかったです。



38km地点あたりでアニマル浜口さんにハイタッチで気合をもらい、夫に追い
て行かれることもなく、何とか完走することができました。スタッフの方から
『おめでとうございます』の声とともにメダルとバスタオルをかけて頂き、達成
感と感動でいっぱいでした。42.195kmはとても長～い道のりでしたが、夫婦
そろってゴールすることができてとっても楽しかったです。これからもお休みの
時など健康・美容のためにも走りたいなと思っています。



編集後記

昨年10月、南房総の観光客をターゲットに「イオンモール木更津」が160店舗という馬鹿でか
い規模で木更津市築地にオープンした。「USシネマ」と呼ばれるいくつもの映画館に代表される
ように、娯楽性の高い施設構成を活かし、都内や神奈川、圏央道での茂原・東金からの集客も見込ん
でいるようである。足を運んだのはまだ2回ほど。

圧倒的に他県のナンバーが多い「アウトレットパーク木更津」とは客層も提供する商品やサービ
スも異なるように思うが、われわれにとっては、選択するモノの幅が広がることは多いに歓迎できる
ことである。

気になるのは、総じて若者向けというイメージが強いだけに、今の少子化と趨勢的な
人口減少、定職についていない、つけない若者が増加傾向にある中、果たして購買力と
いう観点からこの先心配ないのか、もちろん受けとめは皆さん異なると思う。

ともあれ、「みなと木更津再生構想」という10年前の絵が見事に花開きつつあり、
これからの満開を期待したいものである。

(K・O)



*** 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ***